Polar RS300X™

INSTRUKCJA OBSŁUGI

POLAR®

LISTEN TO YOUR BODY

Spis treści

1. ROZPOCZĘCIE

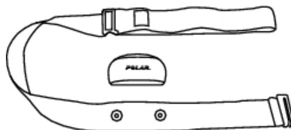
Poznaj swojego Polara RS300X



Polar RS300X wyświetla podczas treningu tętno; jest ono, wraz z pozostałymi danymi, zapisywane.

Nadajnik Polar WearLink®+ przesyła sygnał tętna do odbiornika. Nadajnik składa się z elektrod, wykonanych z płótna, oraz z kostki nadajnika.

Akcesoria (opcjonalnie)



Polar S1 foot pod™ sensor biegowy; przesyła do odbiornika informacje dotyczące prędkości i przebytego dystansu .

Polar G1 GPS sensor przesyła do odbiornika informacje dotyczące prędkości i przebytego dystansu. Może być używany również do innych sportów (nie tylko do biegania).

Zarejestruj swojego Polara na stronie **http://register.polar.fi/** . Starając się sprostać Państwa oczekiwaniom, nieustannie doskonalimy nasze produkty oraz ich serwis.

Przyciski odbiornika i struktura menu

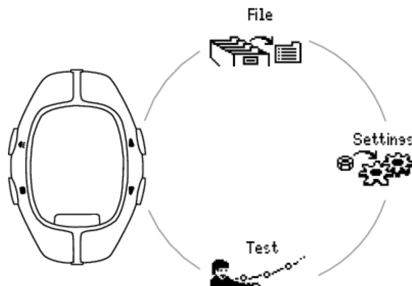
▲ UP: Wejście do menu / poruszanie się po nim / zmiana wartości

▼ DOWN: Wejście do menu / poruszanie się po nim / zmiana wartości

RED: Potwierdza wybór / pozwala na wejście do opcji ćwiczenia / rozpoczyna ćwiczenie (po przytrzymaniu)

■ BACK:
- Powrót do poprzedniego poziomu
- Anulowanie wyboru
- Opuszczenie ustawień bez zapisania zmian
- Po przytrzymaniu, powrót do ekranu głównego

LIGHT:
- Uruchamia podświetlenie
- Po przytrzymaniu, wejście do **Quick menu** z poziomu ekranu głównego (możliwość np. blokady klawiszy, ustawienie alarmu) lub podczas treningu - możliwość regulacji dźwięku ćwiczenia lub blokady klawiszy.



-Touch: Aby, podczas treningu, wyświetlić informacje bez naciskania przycisków, przyłóż odbiornik do nadajnika znajdującego się na klatce piersiowej. Aby uzyskać więcej informacji przejdź do ustawień dodatkowych.

Start z ustawieniami domyślnymi

Aby aktywować Polara RS300X, przytrzymaj przez jedną sekundę którykolwiek z przycisków. Gdy RS300X zostanie aktywowany, nie może być już wyłączony.

1. Użyj przycisku RED aby wejść w menu Language (wyboru języka). Wybierz English, Deutsch, Español lub Français za pomocą UP/DOWN ; potwierdź za pomocą RED.
2. Start with basic settings zostanie wyświetlone.
3. Wciśnij przycisk RED aby kontynuować ustawienia domyślne.
4. Wybierz format Time (czas).
5. Wprowadź Time (godziny i minuty).
6. Wprowadź Date (data).
7. Wybierz Units / jednostki Wybierz wskaźniki metryczne (kilogramy, centymetry, KCAL) lub brytyjskie (funty, stopy, CAL). *Kalorie zawsze mierzone są w kilokaloriach*
8. Wprowadź Weight (wagę).
9. Wprowadź Height (wzrost).
10. Wprowadź Date of birth (datę urodzenia).
11. Wybierz Sex (płeć).
12. Settings OK? zostanie wyświetlone.
    Wybierz Yes aby zaakceptować i zapisać ustawienia. RS300X przejdzie do ekranu z aktualnym czasem dnia.
    Wybierz No aby zmienić ustawienia. Naciskaj BACK do czasu, aż powrócisz do informacji, którą chcesz zmienić.

Aby zmienić ustawienia użytkownika w czasie późniejszym, przejdź do User Settings

Symbole na wyświetlaczu

Symbol	Opis
	Bateria odbiornika jest słaba
	Alarm jest aktywny.
	Czas 2 jest w użyciu.
	Blokada klawiszy jest aktywna.
	Aktualna prędkość / rytm
	G1 GPS sensor jest używany. Jeżeli symbol mruga, RS300x stara się nawiązać połączenie z sensorem GPS lub też GPS próbuje nawiązać połączenie z satelitami.
	Mrugający symbol serca oznacza znalezienie tętna.
	Sensor biegowy jest używany. Jeżeli symbol mruga, RS300X stara się nawiązać połączenie z sensorem biegowym.
	Odbiornik zapisuje sesje treningowe.
	Ogólny czas trwania sesji.
	Czas okrążenia
	Spalone kalorie.
	Aktualna godzina.

2. PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

Test Polar Fitness Test

Ważnym czynnikiem prawidłowego przebiegu treningu oraz monitorowania jego postępów jest znajomość bieżącej wydolności swego organizmu. Polar Fitness Test™ pozwala szybko i łatwo określić sprawność sercowo-naczyniową oraz wydolność aerobową. Test przeprowadzany jest podczas spoczynku.

Uzyskany wynik testu nazywany jest wskaźnikiem Polar OwnIndex®. Wskaźnik OwnIndex jest porównywalny ze wskaźnikiem maksymalnej zdolności organizmu do przyswajania tlenu ($VO_{2maks.}$) stosowanym do określania wydolności aerobowej. Więcej informacji – zob. Interpretacja wyników testu wydolności Fitness Test.

Wartość wskaźnika OwnIndex ma wpływ na dokładność obliczania liczby kalorii spalanych podczas treningu.

Niniejszy test został opracowany dla zdrowych osób dorosłych. Aby móc sprawdzić wiarygodność wyników:

- Nie rozpraszaj uwagi. Im bardziej jesteś zrelaksowany i im większy spokój panuje w otoczeniu (w którym np. nie ma dźwięków telewizora, telefonu lub rozmawiających osób), tym dokładniejszy będzie wynik testu.
- Unikaj dużego wysiłku fizycznego, alkoholu oraz farmakologicznych środków stymulujących w dniu wykonania testu oraz w dniu go poprzedzającym.
- Unikaj spożywania wysokokalorycznych posiłków bądź palenia na 2–3 godzin przed rozpoczęciem testu.
- Powtarzaj test o tej samej porze dnia i w podobnych warunkach.
- Wprowadzaj dokładne dane.

Wykonaj test Polar Fitness Test

1. Załóż nadajnik, połóż się i zrelaksuj w ciągu 1–3 minut.
2. Wejdź w tryb wyświetlania czasu i naciskaj przyciski W GÓRĘ/W DÓŁ > **Test** > **Start**. Test rozpocznie się natychmiast, gdy tylko RS300X odnajdzie sygnał tętna. Upewnij się, że jesteś zrelaksowany; gdy będziesz gotowy, naciśnij przycisk **Start**.
3. Po upływie ok. 5 minut rozlegnie się sygnał dźwiękowy informujący o zakończeniu testu, którego wynik zostanie wyświetlony na ekranie. Naciśnij CZERWONY przycisk.
4. Zostanie wyświetlony komunikat **Update to VO**2max**?** (uaktualnić VO2maks.?).
5. Wybierz opcję **Yes** (tak), aby uaktualnić swoje ustawienia użytkownika oraz wartość wskaźnika OwnIndex z uwzględnieniem nowego wyniku. Wybierz opcję **No** (nie) tylko w tym przypadku, gdy znasz wartość swego wskaźnika $VO_{2maks.}$ oraz gdy wartość ta odbiega o ponad jedną klasę poziomu wydolności (zob. tabela na następnej stronie) od wyniku pomiaru wskaźnika OwnIndex. Uzyskana wartość wskaźnika OwnIndex zostanie zapisana w wynikach testu.

Usuwanie usterek

- Set your personal activity level (ustaw swój poziom aktywności) > ustaw swój poziom aktywności fizycznej. Więcej informacji – zob. Ustawienia użytkownika.
- Fitness Test Failed (test wydolności nie powiódł się) – wyświetlenie komunikatu lub brak wskazania tętna. Sprawdź, czy elektrody nadajnika są dostatecznie zwilżone i czy opaska elastyczna wystarczająco przylega do klatki piersiowej. Jeśli test się nie powiedzie, dotychczasowa wartość wskaźnika OwnIndex nie ulegnie zmianie.
- Brak wskazania tętna > Test nie powiódł się. Sprawdź, czy elektrody nadajnika są dostatecznie zwilżone i czy opaska elastyczna wystarczająco dokładnie przylega do klatki piersiowej.

Interpretacja wyników testu wydolności

Wskaźnik OwnIndex należy interpretować, porównując ze sobą jego poszczególne wartości oraz zmiany zachodzące z biegiem czasu. Wskaźnik OwnIndex można też interpretować przy uwzględnieniu wieku i płci. Znajdź wartość swego wskaźnika OwnIndex w tabeli zamieszczonej po prawej stronie i porównaj go z innymi wartościami odpowiadającymi Twojej płci oraz przedziałowi wiekowemu.

Klasyfikacja ta opiera się na przeglądzie 62 prac studyjnych, w ramach których wskaźnik $VO_{2maks.}$ zmierzono w sposób bezpośredni u zdrowych dorosłych mieszkańców USA, Kanady i siedmiu krajów europejskich. Źródło: Shvartz E., Reibold R.C.: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: A review (Normy wydolności aerobowej mężczyzn i kobiet w wieku od 6 do 75 lat: przegląd). *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Age	VERY LOW	LOW	FAIR	MODERATE	GOOD	VERY GOOD	ELITE
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Śledzenie wyników testu Fitness Test

Wyniki testu Fitness Test obejmują 16 ostatnio uzyskanych wartości wskaźnika OwnIndex wraz z datami. Znacząca poprawa wydolności aerobowej organizmu wymaga przeciętnie sześciu tygodni regularnych ćwiczeń. Aby poprawić swoją wydolność aerobową w sposób możliwie najbardziej efektywny, powinieneś trenować duże grupy mięśni.

1. Wybierz opcję W GÓRĘ/W DÓŁ > **Test** > **Trend**.
2. Wyświetlone zostaną słupki ilustrujące uzyskaną wartość wskaźnika OwnIndex wraz z datą ostatniego testu. Naciśnij przycisk W GÓRĘ/W DÓŁ, aby wyświetlić poprzednio uzyskane wartości wskaźnika OwnIndex.

Usuwanie wartości wskaźnika OwnIndex

1. Wybierz wartość, którą chcesz usunąć.
2. Wciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE.
3. **Delete value? YES/NO** (czy usunąć wartość? tak/nie). Potwierdź wybór za pomocą CZERWONEGO przycisku.

Limity OwnZone

Twój Polar może automatycznie wyznaczyć indywidualne strefy tętna. Funkcja ta nazywa się Polar OwnZone® (OZ). Rozpoczynanie każdej sesji z ustaleniami OwnZone gwarantuje bezpieczne i efektywne, indywidualne strefy tętna (adekwatnie do twojej aktualnej kondycji). Zalecane jest, aby wyznaczać OwnZone za każdym razem gdy zmieniasz otoczenie treningowe lub dyscyplinę sportu, jeżeli nie zregenerowałeś się po ostatniej sesji lub gdy rozpoczynasz ćwiczenia po co najmniej tygodniowej przerwie.

Ustalenie limitów OwnZone trwa jedynie 1-5 minut; można je przeprowadzić w formie rozgrzewki w każdego rodzaju dyscyplinie sportowej. Rozpocznij powoli, utrzymując tętno poniżej 100bpm / 50% HR_{max}. Po każdej minucie zwiększaj obciążenie średnio o 10bpm / 5% HR_{max} .

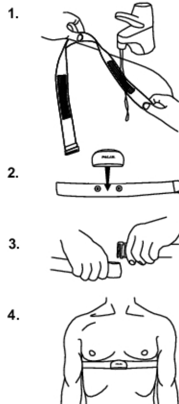
Zanim rozpoczniesz, upewnij się że:

- wprowadzone dane o użytkowniku są poprawne.
- wybrałeś ćwiczenie OwnZone (UP/DOWN > **Settings** > **Exercise** > **OwnZone** > **Select**). Gdy OwnZone jest wyznaczone jako sesja treningowa, to każdy kolejny trening będzie rozpoczynany wyznaczaniem OwnZone.

1. Załóż nadajnik i odbiornik
2. Na ekranie głównym wciśnij RED i wybierz **Start** aby rozpocząć wyznaczanie OwnZone.
3. W momencie gdy pojawi się komunikat **OwnZone updated** limity OwnZone zostaną wyznaczone. Kontynuuj ćwiczenie w normalny posób

3. TRENING

Zakładanie nadajnika



Przed rozpoczęciem zapisu sesji treningowej załóż nadajnik.

1. Miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody, zwilż dokładnie pod bieżącą wodą.
2. Zamocuj kostkę na pasku. Dopasuj długość paska w taki sposób, by dobrze przylegał do ciała.
3. Załóż pasek nieznacznie poniżej mięśni klatki piersiowej, zapinając haczyk na drugim końcu paska.
4. Sprawdź, czy nawilżone miejsca z elektrodami przylegają dokładnie do skóry oraz czy logo firmy Polar umieszczone na kostce znajduje się pośrodku i w pionie.



Aby maksymalnie zwiększyć żywotność baterii nadajnika, po każdym użyciu odpinaj kostkę od paska. Pot i wilgoć mogą sprawiać, że elektrody nadajnika będą stale zwilżone, a nadajnik będzie aktywny. Obniży to żywotność baterii.

Szczegółowe informacje dotyczące prania znajdują się w rozdziale Ważne informacje.

Poradniki wideo można obejrzeć na stronie **http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials**.

Zakładanie Polar S1 foot pod*

- Sensor biegowy S1 powinien być włączony przed użyciem: UP/DOWN > **Settings** > **Features** > **S sensor** > **Footpod**.
- Przed pierwszym użyciem sensora biegowego, włóż baterię. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do instrukcji Polar S1 foot pod
- Aby poprawić dokładność pomiaru prędkości / tempa oraz dystansu, skalibruj sensor biegowy Przejdź do instrukcji Polar S1 foot pod.

Podczas treningu

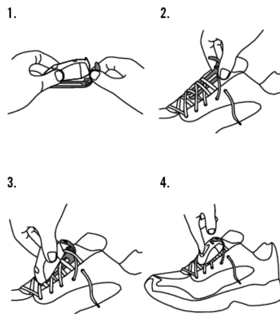


- *Jeżeli włączyłeś funkcję* **Help** *, po włączeniu sensora S1zostaną wyświetlone* **Footpod signal found** *oraz symbol X.*
- *Jeśli* **Check Footpod!** *zostanie wyświetlone, oznacza to, że odbiornik nie może odnaleźć sygnału z sensora.*
- *Zmień baterię w przypadku gdy zielone światło na sensorze zmieni kolor na czerwony.*

*Wymagany jest opcjonalny sensor biegowy S1.

Mocowanie sensora S1 do buta.

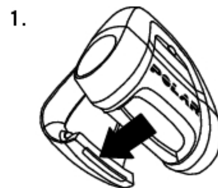
Celem dokładnego pomiaru prędkości i dystansu upewnij się, że sensor biegowy jest dobrze zamocowany.



1. Odepnij widelec sensora od foot poda
2. Poluzuj sznurówki i umieść widelec pod nimi, w górnej części języka buta. Zawiąż sznurówki.
3. Wepnij przednią część sensora biegowego (bliżej CZERWONEGO przycisku) do widelca a następnie wepnij część tylną. Zapnij gumkę. Upewnij się, że sensor się nie porusza i jest dokładnie zamocowany na bucie.
4. W momencie gdy twoje tętno pojawi się na odbiorniku, włącz sensor biegowy poprzez przytrzymanie CZERWONEGO przycisku do momentu aż pojawi się mrugające zielone światełko.

Zakładanie Polar GPS G1*

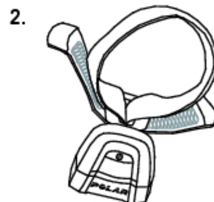
- Sensor GPS G1 powinien być włączony przed użyciem: UP/DOWN > Settings > Features > S sensor > GPS.
- Włóż baterię przed użyciem sensora GPS pierwszy raz. Przejdź do instrukcji sensora GPS G1



* Opcjonalny sensor GPS G1 jest wymagany.

Zakładanie sensora GPS

1. Naciśnij aby otworzyć klips.
2. Przełóż luźno opaskę przez dziurkę klipsa.
3. Umieść opaskę na wysokości ramienia i zapnij. Zakładaj sensor i odbiornik na tej samej ręce. Upewnij się, że logo "POLAR" nie jest do góry nogami.
4. Włącz sensor GPS dopiero po tym, jak na odbiorniku pojawi się wskazanie tętna.. Aby uzyskać więcej informacji o włączaniu sensora GPS G1przejdź do jego instrukcji.



Sensor możesz przypiąć do paska lub przy plecaku (bez opaski).



Rozpoczęcie treningu

1. Załóż odbiornik, nadajnik i opcjonalny sensor S1 lub GPS G1.
2. Z poziomu ekranu głównego wciśnij przycisk RED i wybierz **Start** aby rozpocząć zapis sesji treningowej lub **Settings** aby ustawić poziom dźwięku, typ wyświetlania tętna lub inne parametry ćwiczenia przed treningiem. Zapis ćwiczenia można także rozpocząć naciskając i dłużej przytrzymując przycisk RED.

Celem modyfikacji ustawień ćwiczenia podczas treingu, wciśnij BACK i wybierz **Settings**.



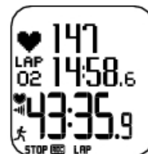
Sesja treningowa jest zapisywana tylko wówczas, gdy ćwiczenie trwa dłużej niż jedna minuta.

Podczas treningu

W trakcie treningu mogą być wyświetlane informacje jak niżej Wciśnij UP/DOWN aby zmienić wyświetlane informacje. Możesz dostosować wyświetlane informacje przez wybieranie BACK > Settings > Display. Nazwa ekranu pojawi się po kilku sekundach. Nazwa jest wskazana w najniższym rzędzie informacji.



Heart rate (Tętno)
Czas okrążenia / prędkość / tempo
Stoper
Tętno



Stopwatch (Stoper)
Tętno
Czas okrążenia
Stoper



Lap time (Czas okrążenia)
Strefy / Założona strefa tętna / Założona strefa prędkości/tempa
Tętno
Czas okrążenia



Pace/Speed (Tempo/prędkość; dostępne tylko z sensorem biegowym S1 lub sensorem GPS)
Stoper
Dystans
Prędkość/tempo (w zależności od wybranego widoku prędkości)



Distance (Dystans; dostępne tylko z sensorem biegowym S1 lub sensorem GPS)
Numer strefy i odliczanie lub dystans / czas okrążenia (czas okrążenia będzie wyświetlany jeśli nie ustawiałeś odliczania ani dystansu, które zmusiłyby cię do zmiany stref)
Strefy / Założona strefa tętna / Założona strefa prędkości/tempa
Dystans

Szybkie menu: aby wejść w szybkie menu podczas treningu, przytrzymaj LIGHT. Szybkie menu jest skrótem do zablokowania klawiszy, dostosowaniu dźwięków i innych ustawień

♥-Touch: Sprawdź wybrane informacje podczas treningu poprzez przyłożenie odbiornika do nadajnika. Ustawienie **♥-Touch** funkcji: UP/DOWN > **Settings** > **Features** > **♥-Touch**.

Lap: Uruchamiaj kolejne okrążenie podczas treningu naciskają krótko przycisk RED. Wyświetlane informacje powrócą do normalnego stanu po krótkim podsumowaniu okrążenia (które zniknie po kilku sekundach).



Możesz powiększyć środkowy i górny rząd informacji podczas treningu przytrzymując przycisk DOWN/UP. Powrót do normalnego wyświetlania nastąpi poprzez ponowne naciśnięcie i przytrzymanie przycisku.

Zatrzymywanie treningu

1. Wciśnij BACK aby spauzować ćwiczenie.
2. Wciśnij ponownie BACK lub wybierz Exit ze Stop menu aby zatrzymać zapis ćwiczenia.

Odepnij nadajnik od elektrod (po każdym treningu przemyj pod bieżącą wodą). Po każdych pięciu użyciach pierz elektrody w pralce w temperaturze 40°C.

Kontynuacja treningu:

Kontynuuj zapis spauzowanego ćwiczenia poprzez wybranie Continue ze Stop menu.

Podsumowanie:

Zobacz informacje o podsumowaniu wybierając Summary ze Stop menu. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do działu Po Treningu.

4. ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Podsumowanie

Po spauzowaniu sesji treningowej, podsumowanie informacji o ćwiczeniu można przeglądać poprzez wybranie **Summary** ze **Stop menu**. Dokładniejsze informacje o treningu w UP/DOWN > **File**. Zobacz pliki ćwiczeń.

Poruszaj się za pomocą UP/DOWN aby przeglądać informacje.

Max HR	Tętno maksymalne podczas treningu
Avg HR	Tętno średnie podczas treningu
Duration (Czas trwania)	Ogólny czas trwania sesji.
Max pace/**Max speed***	Maksymalne tempo / Maksymalna prędkość podczas sesji treningowej
Avg pace / **Avg speed***	Średnie tempo / średnia prędkość podczas treningu
Distance (Dystans)*	Ogólna liczba kilometrów/mili.

*Aby wskazywane były informacje o prędkości i dystansie wymagany jest opcjonalny sensor GPS lub sensor biegowy.

Przegląd Plików Ćwiczeń

Wybierz UP/DOWN > File aby przeglądać informacje o treningu w Exercise Log, Weekly oraz Totals.

Exercise Log / spis ćwiczeń



Exercise Log (spis ćwiczeń)
16 ostatnich treningów będzie wyświetlane w postaci słupków. Możesz porównywać czas trwania sesji treningowych i oszacować tendencje. Pomiędzy plikami możesz przemieszczać się za pomocą UP/DOWN. Na ekranie pokazywane są typ sesji treningowej oraz data wybranego ćwiczenia .

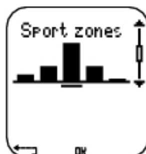
Gdy Exercise Log się zapełni, ostatnie treningi będą nadpisywane przez nowe.. Jeżeli chcesz przechowywać dane przez dłuższy okres czasu, przenieś je na stronę Polara www.polarpersonaltrainer.com. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do działu Transfer Plików.

Aby przeglądnąć dokładne dane o treningu, wybierz odpowiedni słupek i potwierdź wybór za pomocą przycisku RED. Twój odbiornik wyświetla następujące informacje (w zależności od tego, które są dostępne).

 *Jeśli OK pojawi się nad przyciskiem RED, dostępne są jeszcze bardziej dokładne informacje.*



Informacje podstawowe
Typ sesji treningowej
Data
Czas
Czas trwania



Sport zones
Relatywny czas przebywania w strefach



Informacje o okrążeniu
Ilość okrążeń
Średni czas trwania okrążenia
Najlepsze okrążenie i czas.

Tygodniowo

W opcji Weekly możesz przeglądać skumulowane pliki swoich sesji treningowych z poprzednich tygodni. Możesz przemieszczać się między tygodniami za pomocą UP/DOWN. Słupek po prawej stronie nazwany jest This Week i pokazuje podsumowanie z aktualnego tygodnia. Pozostałe słupki (określane od niedzieli tygodnia, którego dotyczy zapytanie) wskazują podsumowania z ostatnich 15 tygodni. Bardziej dokładne informacje tygodniowe uzyskasz poprzez wybranie tygodnia i potwierdzienie przyciskiem RED.

Następujące informacje są wyświetlane:

- Tytuł tygodnia, spalone kalorie, ogólny dystans i całkowity czas ćwiczeń.
- Relatywny czas przebywania w strefach Możesz również uzyskać bardziej dokładne informacje na temat stref; poprzez naciśnięcie przycisku RED. Wyświetlony zostanie indywidualny czas trwania dla każdej strefy.

Zauważ, że tygodniowe podsumowania nie mogą być usunięte.

Totals

Totals zawierają skumulowane wartości zapisanych, podczas sesji treningowych, informacji . Wartości Totals mogą być użyte jako sezonowy (lub miesięczny) wykładnik wartości z treningów Wartości te są aktualizowane automatycznie po każdym treningu. Totals dostarczają następujących informacji (zawierając datę ostatniego resetu):

- Total distance (Ogólny dystans, jeżeli informacja jest dostępna)
- Total duration (Ogólny czas trwania ćwiczeń)
- Total calories (Ogólna ilość spalonych kalorii)
- Total exerc. count (Ogólna ilość treningów)

Wartość Totals może być zresetowana lub usunięta (patrz następna sekcja) Aby zresetować, wybierz Reset totals z menu Totals. Wybierz wartość (All, Distance, Duration, Calories lub Exerc. count) którą chcesz zresetować.

Usuń

Aby usunąć pliki, wybierz Delete z menu File. Z menu Delete:

- Wybierz Exercise jeśli chcesz usunąć pliki ćwiczeń. Następnie wybierz plik, który chcesz usunąć
- Wybierz All exerc. jeśli chcesz usunąć wszystkie pliki.
- Wybierz Totals jeśli chcesz zresetować wszystkie statystyki. Następnie wybierz to, co chcesz usunąć. Jest kilka opcji: All (wszystkie), Distance, Duration, Calories lub Exerc. count (ilość plików ćwiczeń).

Przesyłanie danych

Możesz przesyłać dane ze swojego odbiornika RS300X do kalendarza **polarpersonaltrainer.com** (po uprzednim zalogowaniu się tam). Do przesyłu danych potrzebne są Polar FlowLink™ (może być dokupiony osobno) oraz oprogramowanie WebSync.

Pobierz oprogramowanie WebSync ze strony polarpersonaltrainer.com; zainstaluj na komputerze zgodnie ze wskazówkami, jakie otrzymasz.

Przesyłanie plików treningowych

1. Uruchom oprogramowanie WebSync.
2. Podłącz FlowLink do portu USB.
3. Połóż Polara na FlowLink'u (wyświetlaczem do dołu).
4. Aby przesłać dane na stronę polarpersonaltrainer.com, postępuj zgodnie z pojawiającymi się na monitorze komputera informacjami. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do **sekcji pomocy w polarpersonaltrainer.com**.

5. USTAWIENIA

Ustawienia zegarka

Wybierz wartość, którą chcesz zmienić i potwierdź za pomocą przycisku RED. Dostosuj wartości za pomocą UP/DOWN i potwierdź przyciskiem RED.

Wejdź w ustawienia zegarka poprzez UP/DOWN > Settings > Watch.

Ustawienia godziny i daty

Wybierz czas lokalny (Time 1) oraz drugi - inny (Time 2). Za pomocą Time zone możesz wybrać, który czas ma być wyświetlany. Z poziomu ekranu głównego możesz łatwo zmieniać strefy czasowe z Time 1 na Time 2 poprzez przytrzymanie DOWN.

Ustaw datę za pomocą ustawień Date.

Wydarzenie / Event

W pamięci odbiornika możesz stworzyć swój własny event (wydarzenie). Odbiornik będzie pokazywać informacje o dniach pozostałych do wydarzenia jeśli przytrzymasz UP (z poziomu ekranu głównego).

1. Wybierz Event z menu Watch.
2. Ustaw Date wydarzenia.
3. Wybierz nazwę wydarzenia.

Aby zmienić informacje o wydarzeniu, wejdź w ustawienia Event.

- View: Pokazuje nazwę i datę aktualnego wydarzenia.
- Date: Zmiana daty wydarzenia.
- Rename: Zmiana nazwy wydarzenia.
- Delete: Usuwanie aktualnego wydarzenia.

Alarm

Wybierz **Alarm** z menu **Watch**. Możesz ustawić alarm **Once** (raz), od **Monday to Friday** (od poniedziałku do piątku), **Daily** (codziennie) lub wybrać **Off** (wyłączenie alarmu).

Wciśnij BACK aby zatrzymać alarm lub RED aby ustawić drzemkę na 10 minut. Brak jest możliwości używania alarmu podczas treningu.

Ustawienia ćwiczenia

Wejdź w ustawienia ćwiczeń poprzez UP/DOWN > **Settings** > **Exercise**. W menu **Exercise** jest pięć ćwiczeń, z czego każde ma swoje własne ustawienia.

- **Free**: Brak ustawień dla sesji treningowej.
- **Basic**: Ćwiczenie z lekką intensywnością.
- **Interval**: Ćwiczenie z interwałami.
- **OwnZone**: Ćwiczenie z OwnZone.
- **Add new**: Dodawanie nowych sesji treningowych.

Wszystkie opcje, za wyjątkiem **Free**, mają następujące ustawienia:

- **Select**: Wybierz opcję jako ustawienie ćwiczenia.
- **View**: Przeglądaj szczegóły dotyczące ustawień ćwiczeń.
- **Edit**: Edytuj szczegóły dotyczące ustawień ćwiczeń. Wybierz **Number of zones** (Ilość stref), **Zone type** (Typ stref; na przykład **Heart rate** (Tętno) lub **Speed/pace** (Prędkość/Tempo)), limity dla stref(y) i **Zone guide** (dla **Timers** (Timerów), **Distances** (Dystansu) lub **Off** (Wyłącz)).
  - Ustawienie stref tętna manualnie
  - **Zone guide** zmienia strefę automatycznie, podczas sesji treningowej, zgodnie z ustawieniami (ustawiony czas lub dystans); informując cię o tym. W przypadku kiedy **OwnZone** zostało wybrane jako typ sesji, jedynie **Zone guide** mogą zostać ustawione manualnie.
- **Rename**: Zmiana nazwy ustawień ćwiczeń.
- **Default**: Przywrócenie ustawień domyślnych.

Ustawienie stref tętna manualnie:

- **HR zone 1** limity: ustawienie limitów dla 1 strefy. Gdy ustawiany jest górny limit strefy, dolny limit 2 strefy wyznaczany jest automatycznie.
- **HR zone 2** limity: ustawienie limitów dla 2 strefy. Gdy ustawiany jest dolny limit strefy, górny limit 1 strefy wyznaczany jest automatycznie Gdy ustawiany jest górny limit strefy, dolny limit 3 strefy wyznaczany jest automatycznie.
- **HR zone 3** limity: ustawienie limitów dla 3 strefy. Gdy ustawiany jest dolny limit strefy, górny limit 2 strefy wyznaczany jest automatycznie

Ustawienia funkcji

Wejdź w ustawienia funkcji poprzez UP/DOWN > **Settings** > **Features**.

- **S sensor**: Wybierz, którego sensora prędkości chcesz używać. Do wyboru są opcje **Footpod** (S1), **GPS** oraz **Off**.
- **Footp.calibr.** (kalibracja S1):
  - **Run**: Kalibracja sensora podczas biegu. Włącz sensor biegowy Ustaw **Calibration Distance** (dystans kalibracji; najlepiej powyżej 1000 metrów), dystans jaki chcesz przebiec, w kilometrach.
    Press START and run ...km (Wciśnij START i przebiegnij ...km) > Wciśnij przycisk RED w odbiorniku. Rozpocznij bieg robiąc pierwszy krok stopą na której zamontowany jest sensor i przebiegnij zadeklarowany dystans stałym tempem.
    Press OK after ...km (Wciśnij OK po ...km) > Zatrzymaj dokładnie po przebyciu wybranego dystansu naciskając przycisk RED.

Stand still. Receiving data (Stój spokojnie. Analiza danych) > Czekaj spokojnie z ramionami opuszczonymi wzdłuż tułowia do czasu aż zegarek odbierze dane. **Calibration complete** i **Factor** zostaną wyświetlone. Użyty zostanie nowy faktor kalibracji.

- **Manual**: Jeżeli znasz faktor kalibracji (przykładowo: kalibrowałeś sensor już wcześniej), możesz ustawić faktor ręcznie. **Calibration Factor 0,000** > Dostosuj wartość. **Calibration complete** i **Factor** zostaną wyświetlone.
  Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do instrukcji sensora biegowego S1.



Najbardziej uniwersalnym miejscem kalibracji jest 400 m bieżnia; nawet w krajach używających brytyjskich jednostek, kalibracja jest przeprowadzana w jednostkach metrycznych.

- **Speed view**: Wybierz **km/h** lub **min/km**.
- **A.lap**: Ustaw okrążenia automatyczne **On** (włącz) lub **Off** (wyłącz). Gdy ustawisz **On**, wprowadź **Distance** (Dystans) okrążenia.
- **♥-Touch**: Ustaw jaka informacja jest przypisana do funkcji **♥ -Touch** Dostępne opcje: **Show limits** (pokazanie limitów), **Take lap** (kolejne okrążenie), **Change view** (zmiana widoku), **Light** (podświetlenie) oraz **Off**.
- **HR view**: Widok tętna. Dostępne opcje: **HR** oraz **HR%** (procent z tętna maksymalnego).
- **Sport zones**: Ustaw dolne limity dla 5 stref.

Ustawienia użytkownika

Przejdź do ustawień użytkownika, naciskając przyciski W GÓRĘ/W DÓŁ > Settings (ustawienia) > User (użytkownik).

- Weight (masa): Podaj masę ciała.
- Height (wzrost): Wprowadź swój wzrost.
- Birthday (data urodzenia): Wprowadź swoją datę urodzenia.
- Sex (płeć): Wybierz Male (mężczyzna) lub Female (kobieta).
- Activity (aktywność): Wybierz opcję, która najlepiej opisuje Twoją aktywność fizyczną oraz intensywność treningów z ostatnich trzech miesięcy.
    - Low (niska): 0–1 godzin tygodniowo. Nie trenujesz regularnie, nie uprawiasz sportów rekreacyjnych. Na przykład spacerujesz jedynie dla przyjemności, a intensywny trening przeprowadzasz tylko sporadycznie.
    - Moderate (umiarkowana): 1–3 godzin tygodniowo. Regularnie uprawiasz sporty rekreacyjne. Na przykład biegasz 5–10 km (3–6 mil) tygodniowo lub 1–3 godzin w tygodniu przeznaczasz na trening o podobnej intensywności lub też Twoja praca wymaga niewielkiej aktywności fizycznej.
    - High (wysoka): 3–5 godzin tygodniowo. Intensywnie trenujesz trzy lub więcej razy w tygodniu. Na przykład biegasz 20–50 km (12–31 mil) tygodniowo lub 3–5 godzin w tygodniu przeznaczasz na trening o podobnej intensywności.
    - Top (maksymalna): 5+ godzin tygodniowo. Bardzo intensywnie trenujesz przynajmniej pięć razy w tygodniu lub przygotowujesz się do zawodów sportowych.

- **Heart rate** (tętno): **HR max** (maks. HR) (maksymalna wartość tętna): Domyślnie wyświetlane jest przewidywane tętno maksymalne $HR_{maks.}$ wyliczone w oparciu o wiek (220 - wiek). Ustaw swoje $HR_{maks.}$ ręcznie, jeśli zostało ono wyznaczone pod okiem specjalisty lub jeśli sam przeprowadziłeś test w terenie. Możesz również ustawić swoje **HR sit** (HR spocz.) (wartość tętna, jaką masz w pozycji siedzącej).
- **VO2 max** (VO2 maks.): Domyślnie wyświetlana jest wartość wyliczona w oparciu o wiek. Jeśli wykonasz Polar Fitness Test, wówczas wartość wskaźnika OwnIndex zastąpi wartość domyślną. Jeśli znasz wartość swego wskaźnika $VO_{2maks.}$ zmierzoną w warunkach laboratoryjnych, możesz zastąpić nią wartość wskaźnika OwnIndex.

Ustawienia podstawowe

Wejdź w ustawienia podstawowe poprzez UP/DOWN > Settings > General.

- Sound: ustaw poziom Volume (głośność; Vol 2, Vol 1 lub Off) oraz TZ Alarm (alarm strefy: On lub Off).
- Keylock (blokada klawiszy): Wybierz Manual lub Automatic. Automatic, przyciski są blokowane jeśli przez minutę nie używasz przycisków
- Help: wybierz On lub Off. Funkcja ta wyświetla krótką wiadomość dotyczącą pomocy (podczas używania odbiornika).
- Units (jednostki). Wybierz metryczne (kilogramy, kilometry, centymetry, KCAL) lub brytyjskie (funty, mile, stopy, CAL). *Kalorie mierzone są zawsze w kilokaloriach.*
- Language (język): Wybierz English, Deutsch, Español lub Français jako język menu.
- Help: wybierz On lub Off. Aktywacja trybu sleep pomaga oszczędzać baterię w sytuacji, gdy odbiornik przez długi okres czasu nie jest używany. Alarm będzie aktywny nawet podczas trybu uśpienia. Włączenie odbiornika: Wciśnij którykolwiek przycisk > Turn display on? > Yes / No.

6. WAŻNE INFORMACJE

Jak dbać o komputer RS300X

O komputer treningowy Polar należy dbać jak o każde inne urządzenie elektroniczne. Podane poniżej zalecenia pomogą wypełnić warunki gwarancji i zachować sprawność produktu przez wiele następnych lat.

Po każdym użyciu zdejmuj z paska kostkę nadajnika, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Wytrzyj kostkę do sucha miękką ściereczką. Nie używaj w tym celu alkoholu lub materiałów o właściwościach ściernych (wełna stalowa lub chemiczne środki czyszczące).

Pamiętaj o regularnym praniu paska w pralce w temperaturze 40ºC/104ºF; przynajmniej po każdych pięciu sesjach. Prawidłowe utrzymanie wpływa na uzyskiwanie wiarygodnych wyników pomiarów oraz maksymalnie wydłuża żywotność urządzenia. Stosuj woreczki do prania. Unikaj namaczania, wirowania, prasowania, czyszczenia na sucho lub wybielania paska. Nie stosuj detergentów w połączeniu z wybielaczami lub środkami zmiękczającymi tkaniny. Nigdy nie wkładaj kostki nadajnika do pralki lub suszarki!

Pasek oraz kostkę susz i przechowuj oddzielnie. Wydłuży to żywotność baterii nadajnika. Przed okresem długotrwałego przechowywania oraz każdorazowo po zamoczeniu w chlorowanej wodzie basenowej wypierz pasek w pralce.

Odbiornik i nadajnik przechowuj w suchym i chłodnym miejscu. Unikaj przechowywania w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi prąd (np. z mokrym ręcznikiem). Komputer treningowy i nadajnik są wodoszczelne i można używać ich podczas treningu w wodzie. Czujniki kompatybilne z komputerem także są wodoszczelne i można z nich korzystać w czasie deszczu. Nie wystawiaj komputera treningowego na bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając go w samochodzie lub na kierownicy roweru).

Utrzymuj urządzenie w czystości. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie myj go wodą pod ciśnieniem. Komputer treningowy czyść przy użyciu słabego roztworu mydła i płucz czystą wodą. Nie zanurzaj urządzenia w wodzie. Wytrzyj ostrożnie suchą miękką ściereczką. Nie używaj w tym celu alkoholu lub materiałów o właściwościach ściernych (wełna stalowa lub chemiczne środki czyszczące).

Nie narażaj komputera treningowego na mocne uderzenia, ponieważ mogą one uszkodzić sensory.

Serwis

Zalecamy, aby w czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji wszelkie czynności serwisowe wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro.

Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy punktów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie www.polar.fi/support i na stronach poszczególnych krajów.

Zarejestruj zakupiony produkt firmy Polar pod adresem http://register.polar.fi/, aby pomóc naszej firmie w dalszym rozwoju produktów i usług oraz coraz lepszym ich dopasowaniu do Twoich potrzeb.



Nazwą użytkownika konta Polar jest zawsze adres e-mail. Nazwy użytkownika i hasła do Twojego konta Polar wykorzystywane są przy rejestracji produktu Polar, rejestracji na stronie polarpersonaltrainer.com, forum dyskusyjnym Polar i przy rejestracji w celu otrzymywania biuletynu informacyjnego.

Wymiana baterii

Komputer treningowy

Zaleca się, aby baterie komputera treningowego wymieniane były przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Po dokonaniu wymiany serwis testuje wodoszczelność komputera treningowego.

- Wskaźnik zużytej baterii jest wyświetlany, gdy poziom naładowania baterii spadnie do 10–15%.
- Częste korzystanie z funkcji podświetlania powoduje szybsze wyczerpywanie się baterii.
- Wskaźnik niskiego poziomu naładowania baterii może być także widoczny, gdy temperatura otoczenia jest niska. W wyższej temperaturze wskaźnik przestanie być wyświetlany.
- Wraz z pojawieniem się na wyświetlaczu wskaźnika naładowania baterii automatycznie wyłączone zostają funkcje dźwiękowe oraz podświetlenie. Alarmy, które zostały ustawione przed pojawieniem się wskaźnika, pozostają aktywne.

Kostka nadajnika

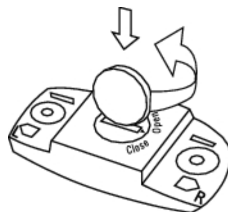
Nadajnik WearLink+ posiada baterię, która może być wymieniana przez użytkownika. Aby samodzielnie wymienić baterię, należy stosować się do instrukcji podanych poniżej.

Podczas wymiany baterii upewnij się, że pierścień uszczelniający nie jest uszkodzony – w przeciwnym wypadku wymień pierścień. Zarówno pierścienie uszczelniające, jak i zestawy baterii dostępne są w dobrze wyposażonych sklepach oraz punktach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA i Kanady zapasowe pierścienie uszczelniające dostępne są w autoryzowanych centrach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA pierścienie uszczelniające i zestawy baterii dostępne są także na stronie internetowej www.shoppolar.com.

Baterie przechowuj w miejscach niedostępnych dla dzieci. W przypadku połknięcia natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

Zużyte baterie należy odpowiednio utylizować, zgodnie z obowiązującym prawem lokalnym.

W przypadku nowej, całkowicie naładowanej baterii, unikaj jej chwytania lub ściskania w nieodpowiedni sposób – tj. jednoczesnego zwierania obu stron baterii za pomocą narzędzi metalowych bądź przewodzących prąd, takich jak pęseta. Taki kontakt może doprowadzić do zwarcia wewnątrz baterii i gwałtownego jej rozładowania. Zwarcia zazwyczaj nie powodują uszkodzeń baterii, lecz mogą zmniejszyć jej pojemność, a w konsekwencji żywotność.



1. Pokrywę baterii otwieraj za pomocą monety, obracając ją w lewo.
2. Umieść baterię (CR2025) wewnątrz pokrywy, biegunem dodatnim (+) skierowanym w stronę pokrywy. Upewnij się, że pierścień uszczelniający znajduje się na swoim miejscu, co zapewni wodoszczelność urządzenia.
3. Wciśnij pokrywę w korpus kostki.
4. Za pomocą monety obróć pokrywę w prawo, aby ją zamknąć.



W przypadku użycia nieodpowiedniego typu baterii istnieje ryzyko wybuchu.

Sensor biegowy S1

Zob. instrukcje w podręczniku użytkownika sensora S1.

Sensor G1 GPS

Zob. instrukcje w podręczniku użytkownika sensora G1 GPS.

Środki ostrożności

Komputer treningowy Polar wyświetla dane dotyczące wydajności, aby pomóc w kształtowaniu własnej kondycji fizycznej, a także określić poziom wysiłku fizjologicznego oraz intensywności ćwiczeń. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu

Z treningiem mogą wiązać się pewne zagrożenia. Przed rozpoczęciem regularnego programu treningowego zadaj sobie poniższe pytania dotyczące Twojej kondycji zdrowotnej. Jeśli na którekolwiek z nich odpowiesz twierdząco, przed rozpoczęciem programu skonsultuj się z lekarzem.

- Czy przez ostatnie pięć lat byłeś/aś fizycznie nieaktywny/a?
- Czy masz podwyższone ciśnienie krwi bądź wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie objawy jakiejś choroby?
- Czy bierzesz lekarstwa na ciśnienie bądź serce?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek problemy z oddychaniem?
- Czy przechodzisz rekonwalescencję po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy masz rozrusznik serca lub inny wszczepiony implant?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

Poza intensywnością treningu na pracę serca wpływają także farmakologiczne środki nasercowe, leki na ciśnienie, astmę, oddychanie, stany psychiczne itp., a także napoje energetyzujące, alkohol i nikotyna.

Ważne jest, by zwracać uwagę na reakcję organizmu podczas ćwiczeń. **Jeśli poczujesz niespodziewany ból bądź nadmierne zmęczenie, zakończ ćwiczenie bądź kontynuuj z mniejszą intensywnością.**

Uwaga skierowana do osób z rozrusznikami serca, stymulatorami oraz z wszczepionymi innymi urządzeniami elektronicznymi. Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca mogą korzystać z komputera treningowego Polar wyłącznie na własną odpowiedzialność. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia zaleca się przeprowadzenie próby wytrzymałościowej pod okiem lekarza. Celem takich badań jest zapewnienie bezpieczeństwa oraz sprawności działania komputera treningowego Polar oraz stymulatora serca.

Jeśli masz alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się wskutek jej kontaktu ze skórą, bądź też jeśli obawiasz się reakcji alergicznej wskutek korzystania z produktu, sprawdź listę składników zamieszczoną w specyfikacjach technicznych produktu. Aby uniknąć skórnej reakcji alergicznej na materiał nadajnika, noś go na koszulkę dokładnie zmoczonej w miejscach kontaktu z elektrodami, tak aby zapewnić jego prawidłowe działanie.



W wyniku działania wilgoci i tarcia może dojść do zdarcia czarnej farby z powierzchni nadajnika i zabrudzenia odzieży. Jeśli stosujesz na skórze perfumy lub środek do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z komputerem treningowym ani nadajnikiem.

Inny sprzęt treningowy wyposażony w podzespoły elektroniczne może wysyłać sygnały zakłócające. Aby rozwiązać ten problem, powinieneś:

1. Zdjąć nadajnik z klatki piersiowej i skorzystać z urządzeń treningowych w normalny sposób.
2. Umieścić odbiornik w kilku różnych położeniach w stosunku do sprzętu, na którym ćwiczysz, starając się odnaleźć to, w którym odczyt komputera jest niezakłócony lub symbol serca nie pulsuje. Zakłócenia są często najsilniejsze przed panelem wyświetlacza danego sprzętu, podczas gdy na lewo i na prawo od panelu znajdują się strefy wolne od zakłóceń.
3. Załóż ponownie nadajnik na klatkę piersiową, lecz utrzymuj komputer treningowy możliwie najdalej od strefy zakłóceń.

Jeśli komputer RS300X nadal nie działa prawidłowo, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar pracy serca.

Komputera RS300X można używać podczas pływania. Aby zachować jego wodoszczelność, **nie używaj przycisków pod wodą**. Więcej informacji na ten temat znajduje się na stronie http://support.polar.fi. Wodoszczelność produktów firmy Polar testuje się zgodnie z normą międzynarodową ISO 2281. Produkty te występują w trzech klasach wodoszczelności. Sprawdź spodnią część posiadanego produktu, aby odczytać klasę, i porównaj ją z danymi zawartymi w poniższej tabeli. Zwróć uwagę, że poniższe definicje mogą nie obejmować produktów innych producentów.

Oznaczenie na spodniej tarczy	Charakterystyka wodoszczelności
Wodoszczelny	Zapewniona ochrona przed zachlapaniem, potem, kroplami deszczu. Nie zadaje się do pływania.
Wodoszczelny do 30 m/50 m	Nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania.
Wodoszczelny do 100 m	Nadaje się do używania podczas pływania i nurkowania z fajką.

Problemy

Jeżeli nie wiesz, w którym miejscu w MENU jesteś, naciśnij i przytrzymaj przycisk BACK tak długo, aż pojawi się aktualny czas.

Jeżeli odbiornik nie reaguje na żaden przycisk lub błędnie wskazuje pomiar wartości, zresetuj go poprzez przytrzymanie przez cztery sekundy czterech przycisków (UP, DOWN, BACK oraz LIGHT). Wszystkie ustawienia oraz pliki, poza godziną i datą, zostaną zachowane.

Jeżeli odczyty tętna stają się nieregularne, ekstremalnie wysokie lub brak jest wskazań(00), upewnij się, że nie ma innego monitora pracy serca w odległości 1 metra oraz sprawdź czy elektrody nie są uszkodzone, są odpowiednio zmoczone i dobrze przylegają do ciała.

Jeżeli założony na strój sportowy nadajnik wskazuje nieprawidłowy pomiar pracy serca, sprawdź działanie elektrod, zakładając je bezpośrednio na ciało. Jeśli okaże się, że działają, problem najprawdopodobniej dotyczy jakości materiału, z jakiego wykonano strój sportowy. W tym przypadku należy skontaktować się z producentem lub dystrybutorem stroju.

Silne pole elektromagnetyczne może spowodować zakłócenia sygnału. Mogą one występować zarówno w pobliżu linii trakcyjnych i latarni ulicznych jak również przy telewizorze, przy silnikach samochodowych, licznikach rowerowych, telefonach komórkowych czy przybramkach ochrony. Aby uniknąć zakłóceń, w miarę możliwości przebywaj z dala od źródeł wysokiego napięcia.

Jeżeli pomimo oddalenia się od źródeł wysokiego napięcia nadal występują błędne odczyty, zwolnij i sprawdź tętno manualnie. Jeżeli twoje samopoczucie odpowiada wysokim wskazaniom w odbiorniku, może mieć to związek z arytmią serca. Pomimo iż większość przypadków arytmii nie jest groźna, powinieneś skontaktować się z lekarzem.

Jakiś czynnik mógł zmienić siłę twoich fal ECG. W tym wypadku skontaktuj się z lekarzem.

Jeżeli, pomimo wymienionych powyżej wskazówek, pomiar rytmu serca nadal nie działa, może to oznaczać, że bateria w nadajniku jest wyczerpana.

Dane techniczne

Komputer treningowy

Typ baterii	CR 2032
Żywotność baterii	Średnio 1 rok (1 godz. dziennie przy trenowaniu przez 7 dni w tygodniu)
Temperatura użytkowania	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiał paska nadgarstkowego	Poliuretan
Spód koperty oraz klamra paska nadgarstkowego	Stal nierdzewna zgodna z dyrektywą UE 94/27/EU z późniejszą poprawką 1999/C 205/05 o dopuszczalnej zawartości niklu w produktach mających bezpośredni kontakt ze skórą.
Dokładność zegara	Lepsza niż ±0,5 s/dobę w temp. 25#/77°F.
Dokładność pomiaru pracy serca	±1% lub ±1 bpm, zastosowanie ma wartość wyższa, w warunkach statycznych.

Nadajnik

Typ baterii	CR 2025
Żywotność baterii	Średnio 700 roboczogodzin
Pierścień uszczelniający pokrywę baterii	O-ring 20,0 x 1,0 Materiał – FPM
Temperatura użytkowania	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiał kostki	Poliamid
Materiał paska	35% poliester, 35% poliamid, 30% poliuretan

Wartości graniczne

Chronometr	23 godz. 59 min 59 s
Praca serca	15 – 240 bpm
Łączny czas	0 – 9999 godz. 59 min 59 s
Łączna liczba kalorii	0 – 999999 kcal/Cal
Łączny licznik ćwiczeń	65 535
Rok urodzenia	1921 - 2020
Prędkość maks. rejestrowana przez czujnik GPS	199,9 km/h
Prędkość maks. rejestrowana przez sensor biegowy	29,5 km/h
Maks. liczba plików	16
Maks. liczba okrążeń	99
Maks. czas trwania sesji treningowej	99:59:59
Maks. dystans podczas sesji treningowej	655,3 km
Maks. dystans podróży	9999,9 km/mil

Polar FlowLink oraz Polar WebSync 2.1 (lub nowsze)

Wymagania systemowe:	PC MS Windows (2000/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
	Intel Mac OS X 10.5 lub nowszy

W komputerze treningowym Polar RS300X zastosowano następujące opatentowane technologie:

- OwnZone® określającą limity Twojego tętna w danym dniu
- OwnCode® – transmisja kodowana
- OwnIndex® wykonującą testy wydolności
- OwnCal® – osobisty kalkulator kalorii
- WearLink® – technologię pomiaru tętna
- FlowLink® – technologię przesyłania danych

Gwarancja i zastrzeżenia prawne

Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar

- Niniejsza gwarancja nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży.
- Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Inc. konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie USA lub Kanady. Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Oy konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie innych krajów.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy niniejszego urządzenia, iż produkt będzie wolny od wad materiałowych i wad w jakości wykonania przez okres dwóch (2) lat od daty zakupu.
- **Dowód zakupu stanowi paragon!**
- Gwarancja nie obejmuje baterii, normalnego zużycia materiałów, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwego utrzymania sprawności, pękniętych bądź zadrapanych obudów/wyświetlaczy czy paska elastycznego.
- Niniejsza gwarancja nie obejmuje uszkodzeń, strat, kosztów lub wydatków, zarówno pośrednich, bezpośrednich, jak i przypadkowych, wtórnych lub specjalnych wynikających z bądź powiązanych z produktem.
- Niniejsza dwuletnia (2) gwarancja nie obejmuje zakupionych przedmiotów używanych, chyba że prawo miejscowe stanowi inaczej.
- W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony bądź wymieniony na nowy w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar, bez względu na kraj, w którym dokonano zakupu.

Gwarancja odnośnie do dowolnego produktu będzie ograniczona do państw, na terenie których początkowo prowadzono jego marketing.

Nazwy i symbole w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy. Nazwy i symbole oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem ® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Polar Electro Oy. Windows jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation; Mac OS jest zarejestrowanym znakiem towarowym Apple Inc.

Polar Electro Oy posiada certyfikat jakości ISO 9001:2008.

CE 0537

Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektywy 93/42/EWG. Właściwa deklaracja zgodności dostępna jest pod adresem www.polar.fi/support.



Ikona przedstawiająca przekreślony kubeł na odpady oznacza, iż produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2002/96/WE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z 6 września 2006 w sprawie baterii i akumulatorów oraz zużytych baterii i akumulatorów. W ich rozumieniu niniejsze produkty firmy Polar oraz umieszczone w nich baterie/akumulatory należy usuwać oddzielnie na terenie krajów UE.



To oznaczenie mówi, iż produkt jest chroniony przed wpływem wstrząsów elektrycznych.

Zastrzeżenia prawne

- Materiał zawarty w niniejszym podręczniku został sporządzony jedynie w celach informacyjnych. Opisywane w nim produkty mogą ulec zmianom bez uprzedniego powiadomienia. Zmiany te mogą wyniknąć z prowadzonego przez producenta programu rozwoju produktów.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nie udziela żadnego rodzaju rękojmi czy poręczeń w odniesieniu do niniejszego podręcznika lub opisanych w nich produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie odpowiada za szkody, straty, koszty i wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z bądź odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

Ten produkt chroniony jest jednym lub kilkoma następującymi patentami: FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK104842, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK104006, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 62770, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-0, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 548681, FI 110915, US 7324841. Kolejne zgłoszenia patentowe oczekują na rejestrację.

Wyprodukowano przez Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE. Tel. +358 8 5202 100, faks +358 8 5202 300, www.polar.fi.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

